

# ÓVODA KONYHA ÉTLAP

10.hét

2025.03.03.-2025.03.07.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																								
EBÉD	Paradicsomleves	Sertéshúsleves főtt hús	Tejfölös-tárkonyos zöldségleves	Lebbencsleves	Babgulyás																																								
	Tavaszi rizses hús Sárgarépas káposztasaláta	Gyümölcsmártás Pírított dara	Göngyölt hús Petrezselymes burgonya Jégsaláta	Zöldborsó főzelék Grill virsli	Kakaós csiga Alma																																								
	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár																																								
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">Kcal:1125</td> <td style="width: 25%;">F:35</td> <td style="width: 25%;">Zs:45</td> <td style="width: 25%;">Sz:140</td> </tr> <tr> <td>Só:7,6</td> <td>T.zs:7</td> <td>Cuk:29</td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:1125	F:35	Zs:45	Sz:140	Só:7,6	T.zs:7	Cuk:29		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">Kcal:950</td> <td style="width: 25%;">F:32</td> <td style="width: 25%;">Zs:38</td> <td style="width: 25%;">Sz:117</td> </tr> <tr> <td>Só:4,2</td> <td>T.zs:9</td> <td>Cuk:33</td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:950	F:32	Zs:38	Sz:117	Só:4,2	T.zs:9	Cuk:33		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">Kcal:900</td> <td style="width: 25%;">F:39</td> <td style="width: 25%;">Zs:35</td> <td style="width: 25%;">Sz:103</td> </tr> <tr> <td>Só:8,6</td> <td>T.zs:9</td> <td>Cuk:12</td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:900	F:39	Zs:35	Sz:103	Só:8,6	T.zs:9	Cuk:12		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">Kcal:979</td> <td style="width: 25%;">F:37</td> <td style="width: 25%;">Zs:51</td> <td style="width: 25%;">Sz:91</td> </tr> <tr> <td>Só:7,1</td> <td>T.zs:15</td> <td>Cuk:18</td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:979	F:37	Zs:51	Sz:91	Só:7,1	T.zs:15	Cuk:18		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">Kcal:1447</td> <td style="width: 25%;">F:48</td> <td style="width: 25%;">Zs:60</td> <td style="width: 25%;">Sz:174</td> </tr> <tr> <td>Só:4,9</td> <td>T.zs:22</td> <td>Cuk:44</td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:1447	F:48	Zs:60	Sz:174	Só:4,9	T.zs:22	Cuk:44	
Kcal:1125	F:35	Zs:45	Sz:140																																										
Só:7,6	T.zs:7	Cuk:29																																											
Kcal:950	F:32	Zs:38	Sz:117																																										
Só:4,2	T.zs:9	Cuk:33																																											
Kcal:900	F:39	Zs:35	Sz:103																																										
Só:8,6	T.zs:9	Cuk:12																																											
Kcal:979	F:37	Zs:51	Sz:91																																										
Só:7,1	T.zs:15	Cuk:18																																											
Kcal:1447	F:48	Zs:60	Sz:174																																										
Só:4,9	T.zs:22	Cuk:44																																											

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, amennyiben kérdése van ezzel kapcsolatban, érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

**Jó étvágyat kívánunk!**

Peténé Molnár Éva s.k.  
igazgató

Téli Andrea s.k.  
ételmezésvezető

# ÓVODA KONYHA ÉTLAP

11.hét

2025.03.10-2025.03.14.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																								
EBÉD	Daragaluska leves	Gyümölcsleves	Hagymaleves sajtos kenyér kocka	Nokedli leves	Sütőtök krémleves																																								
	Vitaminfelfújt Túró Rudi	Rántott sertésszelet Burgonyapüré Uborkasaláta	Milánói makaróni Alma	Halpogácsa Kelkáposzta főzelék Banán	Tavaszi csirkemell ragu Párolt rizs Paradicsomsaláta																																								
	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár  <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal:684</td> <td>F:30</td> <td>Zs:37</td> <td>Sz:52</td> </tr> <tr> <td>Só:6,8</td> <td>T.zs:16</td> <td>Cuk:0</td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:684	F:30	Zs:37	Sz:52	Só:6,8	T.zs:16	Cuk:0		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás,  <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal:1225</td> <td>F:43</td> <td>Zs:50</td> <td>Sz:148</td> </tr> <tr> <td>Só:6,0</td> <td>T.zs:21</td> <td>Cuk:36</td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:1225	F:43	Zs:50	Sz:148	Só:6,0	T.zs:21	Cuk:36		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár  <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal:1053</td> <td>F:47</td> <td>Zs:36</td> <td>Sz:133</td> </tr> <tr> <td>Só:8,4</td> <td>T.zs:11</td> <td>Cuk:7</td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:1053	F:47	Zs:36	Sz:133	Só:8,4	T.zs:11	Cuk:7		ALLERGÉN: tej, glutén, hal, tojás, zeller, mustár  <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal:892</td> <td>F:37</td> <td>Zs:35</td> <td>Sz:110</td> </tr> <tr> <td>Só:7,4</td> <td>T.zs:4</td> <td>Cuk:1</td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:892	F:37	Zs:35	Sz:110	Só:7,4	T.zs:4	Cuk:1		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár  <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal:1256</td> <td>F:42</td> <td>Zs:54</td> <td>Sz:142</td> </tr> <tr> <td>Só:6,9</td> <td>T.zs:9</td> <td>Cuk:26</td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:1256	F:42	Zs:54	Sz:142	Só:6,9	T.zs:9	Cuk:26	
Kcal:684	F:30	Zs:37	Sz:52																																										
Só:6,8	T.zs:16	Cuk:0																																											
Kcal:1225	F:43	Zs:50	Sz:148																																										
Só:6,0	T.zs:21	Cuk:36																																											
Kcal:1053	F:47	Zs:36	Sz:133																																										
Só:8,4	T.zs:11	Cuk:7																																											
Kcal:892	F:37	Zs:35	Sz:110																																										
Só:7,4	T.zs:4	Cuk:1																																											
Kcal:1256	F:42	Zs:54	Sz:142																																										
Só:6,9	T.zs:9	Cuk:26																																											

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, amennyiben kérdése van ezzel kapcsolatban, érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

**Jó étvágyat kívánunk!**

Peténé Molnár Éva s.k.  
igazgató

Téli Andrea s.k.  
ételmezésvezető

## ÓVODA KONYHA ÉTLAP

12.hét

2025.03.17-2025.03.21.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																								
EBÉD	Kertészleves	Frankfurti leves	Tarhonyaleves	Tejfölös karfiollevés	Csirkeragu leves																																								
	Vagdaltszelet sertésből Sárgaborsó főzelék	Mákos metélt Alma	Sertéspörkölt Tökfőzelék Banán	Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Fejes saláta	Tejbedara																																								
	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 5px;"> <tr> <td>Kcal:946</td> <td>F:49</td> <td>Zs:38</td> <td>Sz:96</td> </tr> <tr> <td>Só:9,4</td> <td>T.zs:6</td> <td>Cuk:2</td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:946	F:49	Zs:38	Sz:96	Só:9,4	T.zs:6	Cuk:2		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 5px;"> <tr> <td>Kcal:1107</td> <td>F:33</td> <td>Zs:52</td> <td>Sz:125</td> </tr> <tr> <td>Só:6,0</td> <td>T.zs:15</td> <td>Cuk:21</td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:1107	F:33	Zs:52	Sz:125	Só:6,0	T.zs:15	Cuk:21		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 5px;"> <tr> <td>Kcal:1026</td> <td>F:32</td> <td>Zs:55</td> <td>Sz:100</td> </tr> <tr> <td>Só:9,5</td> <td>T.zs:10</td> <td>Cuk:21</td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:1026	F:32	Zs:55	Sz:100	Só:9,5	T.zs:10	Cuk:21		ALLERGÉN: tej, glutén, szója, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 5px;"> <tr> <td>Kcal:823</td> <td>F:47</td> <td>Zs:28</td> <td>Sz:94</td> </tr> <tr> <td>Só:8,3</td> <td>T.zs:6</td> <td>Cuk:10</td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:823	F:47	Zs:28	Sz:94	Só:8,3	T.zs:6	Cuk:10		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 5px;"> <tr> <td>Kcal:723</td> <td>F:33</td> <td>Zs:23</td> <td>Sz:93</td> </tr> <tr> <td>Só:4,2</td> <td>T.zs:9</td> <td>Cuk:28</td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:723	F:33	Zs:23	Sz:93	Só:4,2	T.zs:9	Cuk:28	
Kcal:946	F:49	Zs:38	Sz:96																																										
Só:9,4	T.zs:6	Cuk:2																																											
Kcal:1107	F:33	Zs:52	Sz:125																																										
Só:6,0	T.zs:15	Cuk:21																																											
Kcal:1026	F:32	Zs:55	Sz:100																																										
Só:9,5	T.zs:10	Cuk:21																																											
Kcal:823	F:47	Zs:28	Sz:94																																										
Só:8,3	T.zs:6	Cuk:10																																											
Kcal:723	F:33	Zs:23	Sz:93																																										
Só:4,2	T.zs:9	Cuk:28																																											

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, amennyiben kérdése van ezzel kapcsolatban, érdeklődjön az élelmezésvezetőnél.

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

**Jó étvágyat kívánunk!**

Peténé Molnár Éva s.k.  
igazgató

Téli Andrea s.k.  
élelmezésvezető

# ÓVODA KONYHA ÉTLAP

13.hét

2025.03.24.-2025.03.28.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																								
EBÉD	Magyaros gombaleves	Zöldborsóleves	Zöldségkrém leves	Reszelt tészta leves	Májgaluskaleves																																								
	Sertéstokány Zöldbabfőzelék	Sárgarépas tejszínes csirke Párolt rizs	Rántott halfilé Burgonyapüré Vitaminsaláta	Töltött paprika Banán	Túrógombóc Alma																																								
	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal:883</td> <td>F:35</td> <td>Zs:58</td> <td>Sz:51</td> </tr> <tr> <td>Só:10</td> <td>T.zs:11</td> <td>Cuk:10</td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:883	F:35	Zs:58	Sz:51	Só:10	T.zs:11	Cuk:10		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal:997</td> <td>F:42</td> <td>Zs:41</td> <td>Sz:110</td> </tr> <tr> <td>Só:8,1</td> <td>T.zs:7</td> <td>Cuk:0</td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:997	F:42	Zs:41	Sz:110	Só:8,1	T.zs:7	Cuk:0		ALLERGÉN: tej, glutén, hal, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal:1139</td> <td>F:51</td> <td>Zs:49</td> <td>Sz:123</td> </tr> <tr> <td>Só:8,0</td> <td>T.zs:15</td> <td>Cuk:13</td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:1139	F:51	Zs:49	Sz:123	Só:8,0	T.zs:15	Cuk:13		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal:885</td> <td>F:34</td> <td>Zs:33</td> <td>Sz:114</td> </tr> <tr> <td>Só:8,1</td> <td>T.zs:9</td> <td>Cuk:19</td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:885	F:34	Zs:33	Sz:114	Só:8,1	T.zs:9	Cuk:19		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>Kcal:973</td> <td>F:45</td> <td>Zs:39</td> <td>Sz:104</td> </tr> <tr> <td>Só:5,1</td> <td>T.zs:10</td> <td>Cuk:39</td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:973	F:45	Zs:39	Sz:104	Só:5,1	T.zs:10	Cuk:39	
Kcal:883	F:35	Zs:58	Sz:51																																										
Só:10	T.zs:11	Cuk:10																																											
Kcal:997	F:42	Zs:41	Sz:110																																										
Só:8,1	T.zs:7	Cuk:0																																											
Kcal:1139	F:51	Zs:49	Sz:123																																										
Só:8,0	T.zs:15	Cuk:13																																											
Kcal:885	F:34	Zs:33	Sz:114																																										
Só:8,1	T.zs:9	Cuk:19																																											
Kcal:973	F:45	Zs:39	Sz:104																																										
Só:5,1	T.zs:10	Cuk:39																																											

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, amennyiben kérdése van ezzel kapcsolatban, érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

**Jó étvágyat kívánunk!**

Peténé Molnár Éva s.k.  
igazgató

Téli Andrea s.k.  
ételmezésvezető

# ÓVODA KONYHA ÉTLAP

14.hét

2025.03.31.

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																															
	Zöldséges karfiollevés																																			
<b>EBÉD</b>	Paprikás burgonya virslivel Káposztasaláta																																			
	ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 5px;"> <tr> <td>Kcal:787</td> <td>F:23</td> <td>Zs:44</td> <td>Sz:73</td> </tr> <tr> <td>Só:12</td> <td>T.zs:12</td> <td>Cuk:10</td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:787	F:23	Zs:44	Sz:73	Só:12	T.zs:12	Cuk:10		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 5px;"> <tr> <td>Kcal:</td> <td>F:</td> <td>Zs:</td> <td>Sz:</td> </tr> <tr> <td>Só:</td> <td>T.zs:</td> <td>Cuk:</td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	Sz:	Só:	T.zs:	Cuk:		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 5px;"> <tr> <td>Kcal:</td> <td>F:</td> <td>Zs:</td> <td>Sz:</td> </tr> <tr> <td>Só:</td> <td>T.zs:</td> <td>Cuk:</td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	Sz:	Só:	T.zs:	Cuk:		ALLERGÉN: tej, glutén, tojás, zeller, mustár <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 5px;"> <tr> <td>Kcal:</td> <td>F:</td> <td>Zs:</td> <td>Sz:</td> </tr> <tr> <td>Só:</td> <td>T.zs:</td> <td>Cuk:</td> <td></td> </tr> </table>	Kcal:	F:	Zs:	Sz:	Só:	T.zs:	Cuk:	
Kcal:787	F:23	Zs:44	Sz:73																																	
Só:12	T.zs:12	Cuk:10																																		
Kcal:	F:	Zs:	Sz:																																	
Só:	T.zs:	Cuk:																																		
Kcal:	F:	Zs:	Sz:																																	
Só:	T.zs:	Cuk:																																		
Kcal:	F:	Zs:	Sz:																																	
Só:	T.zs:	Cuk:																																		

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, amennyiben kérdése van ezzel kapcsolatban, érdeklődjön az ételmezésvezetőnél.

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

**Jó étvágyat kívánunk!**

Peténé Molnár Éva s.k.  
igazgató

Téli Andrea s.k.  
ételmezésvezető